

## Crèmes

# Initiation karmique à l'orchidée et au sahlab



**3h40**   **40 min**   **3h**   **0**   **143**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les orchidées

4 unité(s) entière(s)  
**Fleur(s) alimentaire(s)**  
 2 unité(s) entière(s)  
**Blanc(s) d'oeuf**  
 20 g **Sucre semoule**

### Ingrédients pour le sahlab

100 g **Poudre de sahlab (salep)**  
 60 cl **Lait entier**  
 1 c. à soupe **Fleur d'oranger**  
 4 pincée(s) **Cannelle en poudre**

## Étape 1

### Cristallisation des orchidées

- 1 Battre les blancs d'oeufs pour les rendre mousseux.
- 2 Verser le sucre semoule dans un deuxième bol.
- 3 Passer les orchidées dans le blanc d'oeuf puis dans le sucre.
- 4 Déposer les fleurs sur un plaque de four tapissée de papier sulfurisé. Placer les pistils vers le haut en essayant de garder la forme qu'elles ont naturellement.
- 5 Enfourner à 70°C (Th.2) pendant 3h en laissant la porte du four entrouverte.

## Étape 2

### Préparation du sahlab

- 1 Verser le lait dans une casserole et faire chauffer.
- 2 Ajouter la préparation pour sahlab en poudre.
- 3 Remuer au fouet pendant que la préparation épaissit.
- 4 Ajouter de l'eau de fleur d'oranger. Une fois la préparation épaissie, arrêter le feu et réserver dans la casserole.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Une fois les orchidées cristallisées, les sortir du four.
- 2 Verser le sahlab dans un verre à bec verseur.
- 3 Remplir des verrines avec le sahlab chaud.
- 4 Saupoudrer un peu de cannelle sur les verrines.
- 5 Ajouter une orchidée sur chaque verrine, en équilibre sur les verres et servir.